

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEBAL LEMAK
BAWAH KULIT SISWI SMA N 6 YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Disusun Oleh:

**SITI NURROCHMAH BAYUNINGSIH
J310131002**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi *Fast Food*
dan Aktivitas Fisik dengan Tebal Lemak Bawah
Kulit Siswi SMA N 6 Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Siti Nurrochmah Bayuningsih

Nomor Induk Mahasiswa : J310131002

Telah disetujui untuk dipublikasikan oleh Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Surakarta, 19 Maret 2015

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Toto Suharto, SKM., M.Kes.
NIP. 196812051989031015

Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi
NIK. -

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., PhD
NIK/NIDN. 744/06-2312-7301

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEBAL LEMAK BAWAH KULIT SISWI SMA N 6 YOGYAKARTA

Siti Nurrochmah Bayuningsih
Program Studi Gizi S1, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email :. Cyti_idnavadek@yahoo.co.id

Fast food in Indonesia can influence the food habit of the adolescent in town. The female adolescent tend to keep the excessive energy as body fat. The Physical inactivity following by over eating will energys saving in form of fat. In the body, the excessive food intake is converting into fat and stored in adipose tissue. The Research to analyzed the correlations between fast food consumption frequency and physical activity with skin fold thickness of the female student SMA N 6 Yogyakarta.

This research was observational with cross sectional draft research. The data of the fast food consumption frequency collected by form food frequency in the last one month and the data of physical activity collected by record physical activity for 3 days. The data of skin fold thickness collected by measurement used skinfold caliper. Rank spearman test used to analyzed the correlation between fast food consumption frequency and skin fold thickness. Person correlation test used to analyzed the correlation between physical activity and skin fold thickness.

The Results showed Most of the research subject (54,4%) have often level for fast food consumption frequency. Most research subject (68,2%) have light level for physical activity. Six teen research subject of 44 have high level of skin fold thickness. There was no correlations between fast food consumption frequency and physical activity with skin fold thickness for female student SMA N 6 Yogyakarta.

Keywords: *fast food consumption frequency, physical activity, skin fold thickness.*

Bibliography : 48: 1991-2014

PENDAHULUAN

Kebiasaan makan yang didapat pada waktu remaja akan menimbulkan masalah kesehatan pada usia dewasa dan usia lanjut. Asupan makan dan energi yang dikeluarkan akan menimbulkan berat badan yang bertambah dan obesitas (Arisman, 2009). Nooyens (2007), menyebutkan bahwa tebal lemak bawah kulit lebih dapat menggambarkan obesitas pada usia remaja dibandingkan dengan indeks massa tubuh (IMT).

Riskesdas (2013), menyebutkan persentase remaja gemuk 5,7% dan 1,6% obesitas. Penelitian Dalilah (2009), menunjukkan prevalensi obesitas atau tebal lemak bawah kulit

kategori tinggi pada remaja di Yogyakarta sebesar 50,8%.

Wirakusumah (2001), menyebutkan bahwa lemak tubuh pada perempuan dan laki-laki terdapat perbedaan. Oktaviani (2012), menyebutkan bahwa remaja wanita cenderung menyimpan kalori yang berlebihan sebagai cadangan lemak, sementara itu pria cenderung menggunakannya untuk sintesis protein. Perempuan menyimpan lemak diarea pinggul, payudara, lengan, paha, punggung dan perut.

Peningkatan timbunan lemak berkaitan dengan perubahan kebiasaan makan yang cenderung tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan makanan siap saji (*fast food*)

(Hidayati, 2006). *Fast food* merupakan kultur remaja yang tinggal di daerah perkotaan. Kandungan gizi pada *fast food* biasanya tinggi energi, lemak, gula, natrium, namun rendah serat dan vitamin serta mineral (Khomsan, 2003).

Konsumsi *fast food* yang berlebihan akan menyebabkan masalah kesehatan akibat adanya kelebihan energi. Energi dari sumber karbohidrat yang berlebihan, dalam tubuh tidak akan dipecah, tetapi glukosa akan dikonversikan menjadi glikogen dan disimpan pada hati dan otot. Glukosa diubah menjadi jaringan lemak ketika ruang penyimpanan glikogen sudah habis. Lemak yang berlebihan dalam tubuh akan disimpan sebagai lemak tubuh dalam bentuk trigliserida sebagai cadangan energi jangka panjang yang disimpan dalam jaringan adiposa di bawah kulit (Murray dkk, 1999).

Penelitian yang dilakukan Oktaviani (2012), menyebutkan sebanyak 43,75% responden mempunyai kebiasaan konsumsi *fast food* dengan frekuensi >7 kali/minggu. Frech et al (2000), melakukan penelitian peningkatan frekuensi konsumsi *fast food* yang dikaitkan dengan peningkatan berat badan akibat timbunan lemak lebih dari 3 tahun secara acak pada remaja perempuan dan menghasilkan konsumsi makanan *fast food* berhubungan dengan indeks massa tubuh. Persen lemak tubuh merupakan salah satu cara untuk menentukan status gizi. Energi dari konsumsi *fast food* barat dan status gizi remaja memiliki hubungan yang bermakna (Mulyasari, 2007).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap jumlah lemak seseorang (Waspadji, 2003). Setiawan (2010),

menyebutkan bahwa prevalensi remaja di Yogyakarta yang memiliki aktivitas fisik ringan sebesar 78,48%.

Aktivitas fisik yang ringan yang disertai dengan pola makan berlebihan akan menyebabkan simpanan energi dalam bentuk lemak (Syarif, 2006). Aktivitas fisik pada remaja mempunyai pengaruh terhadap lemak tubuh, remaja yang memiliki aktivitas fisik ringan beresiko 2,3 kali untuk mempunyai simpanan lemak tubuh kategori tinggi (Adityawarman, 2007).

Penimbunan lemak tubuh pada bagian bawah kulit pada orang dewasa dapat menunjukkan status gizi seseorang. Tebal lipatan lemak bawah kulit pada beberapa daerah tubuh dapat diketahui dengan menggunakan alat ukur *skinfold caliper* (Gibson, 2005).

Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Yogyakarta merupakan sekolah yang letaknya dekat dengan restoran *fast food* seperti *Kentucky Fried Chicken* (KFC), *Mc Donalds*, *Pizza Hut* dan terdapat beberapa penjual *fast food* lokal didepan sekolah seperti bakwan malang, siomay dan batagor. Survey pendahuluan yang dilakukan bulan Agustus (2014) di SMA N 6 Yogyakarta menunjukkan 5 dari 11 siswi (45,45%) mempunyai tebal lemak bawah kulit kategori tinggi (persentase lemak tubuh >30%) dan 5 dari 11 siswi mengkonsumsi *fast food* lebih dari 7 kali dalam seminggu. Survey tersebut juga menunjukkan 36,36% siswi memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan tebal lemak bawah kulit siswi SMA N 6 Yogyakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

menambah wawasan ilmu pengetahuan dan memberikan informasi kepada pihak terkait tentang hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan tebal lemak bawah kulit remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini masuk dalam jenis penelitian yang bersifat observasional dan menggunakan rancangan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini di SMA N 6 Yogyakarta dan dilakukan pada bulan Mei 2014 sampai dengan Maret 2015. Populasi dari penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA N 6 Yogyakarta yang berjumlah 188 siswi dengan besar sampel penelitian 44 siswi yang diambil menggunakan metode *systematic random sampling*. Variabel pada penelitian ini meliputi variabel

bebas yaitu frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik serta variabel terikat yaitu tebal lemak bawah kulit.

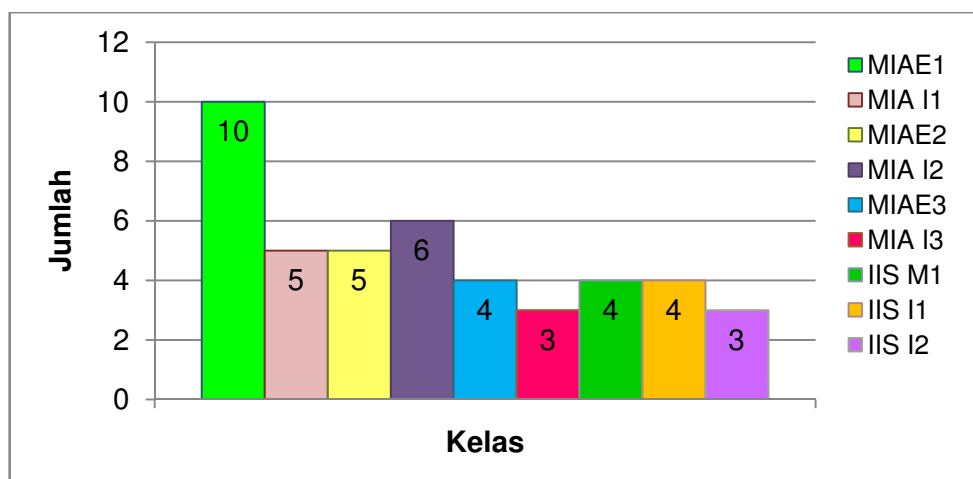
Data frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dengan kuesioner *food frequency (FFQ)* 1 bulan terakhir dan data aktivitas fisik diperoleh dengan metode *record* aktivitas fisik selama 3 hari berturut-turut. Data tebal lemak bawah kulit diperoleh dengan cara pengukuran langsung menggunakan *skinfold caliper*.

Uji statistik untuk menguji kenormalan menggunakan *Shapiro-Wilk* karena sampel <50 . Uji korelasi Rank Spearman digunakan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan tebal lemak bawah kulit. Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan tebal lemak bawah kulit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas

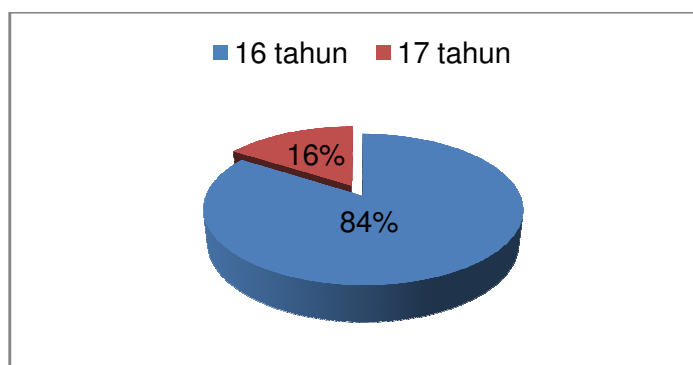
Karakteristik subjek penelitian berdasarkan kelas dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas

Pengambilan data dilakukan saat subjek penelitian sedang pelajaran olahraga. Subjek diambil sesuai urutan hari olahraga, sehingga yang paling banyak kelas MIA E1 yang berolahraga pertama kali dalam satu minggu (hari rabu), Subjek

penelitian paling sedikit pada kelas MIA I3 dan IIS I2 dikarenakan jumlah siswi dalam kelas tersebut tidak sebanyak kelas yang lainnya. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Umur

Karakteristik subjek berdasarkan umur pada penelitian ini yaitu siswi dengan

usia 16 tahun sebesar 84% dan sisanya berusia 17 tahun.

Frekuensi Konsumsi *Fast food* Siswi SMA N 6 Yogyakarta

Tabel 1
Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Jumlah	Persentase (%)
Jarang(< 8x/mg)	20	45,5
Sering (\geq 8x/mg)	24	54,5
Total	44	100

Tabel 1 menunjukkan lebih dari setengah subjek penelitian (54,5%) siswi SMA N 6 Yogyakarta mengkonsumsi *fast food* \geq 8x/minggu (sering). Sekolah Menengah Atas 6 Yogyakarta terletak dekat dengan beberapa restoran *fast food* seperti KFC, Mc Donals, Mister Burger, Pizza Hut dan lainnya. Hal tersebut menyebabkan beberapa siswi pada

saat jam kosong atau saat pulang sekolah datang dan membeli makanan di restoran *fast food* tersebut. Beberapa siswi selain di restoran *fast food*, mereka membeli makanan *fast food* lokal di pedagang kaki lima di depan sekolah ataupun di kantin sekolah.

Data serupa juga diperoleh pada penelitian yang dilakukan

Kristianti (2009), yaitu subjek penelitian yang mempunyai tingkat konsumsi *fast food* sering sebesar 54,7%. *Fast food* merupakan kultur remaja yang tinggal di daerah perkotaan, *fast food* di Indonesia

dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makan remaja. Restoran *fast food* biasa digunakan remaja dengan ekonomi menengah keatas untuk bersantai (Khomsan, 2003).

Aktivitas Fisik Siswi SMA N 6 Yogyakarta

Tabel 2
Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	30	68,2
Sedang	14	31,8
Total	44	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa paling banyak (68,2%) subjek penelitian mempunyai aktivitas ringan dan lainnya memiliki aktivitas sedang, tidak ada subjek penelitian yang memiliki aktivitas fisik kategori berat. Aktivitas subjek penelitian meliputi tidur 8 jam, aktivitas sangat ringan 8-10 jam, aktivitas ringan 4-6 jam, aktivitas sedang 1-2 jam dan aktivitas berat jarang dan hanya

beberapa menit saja. Aktivitas sangat ringan subjek meliputi duduk, bermain *games*, bermain *handphone*, belajar. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan Setiawan (2010), yang menyebutkan bahwa sebesar 78,48% aktivitas fisik siswa di Yogyakarta masuk dalam kategori kurang aktif (ringan).

Tebal Lemak Bawah Kulit Siswi SMA N 6 Yogyakarta

Tabel 3
Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Tebal Lemak Bawah Kulit

Tebal Lemak Bawah Kulit	Jumlah	Persentase (%)
Rendah (< 17%)	3	6,8
Sedang (18-30%)	25	56,8
Tinggi (>30%)	16	36,4
Total	44	100

Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi tebal lemak bawah kulit siswi SMA N 6 Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan subjek penelitian paling banyak memiliki tebal lemak

bawah kulit kategori sedang 56,8%, dan yang mempunyai tebal lemak bawah kulit kategori tinggi sebesar 36,3%. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Dalilah (2009), yang

menunjukkan 50,8% pelajar mempunyai tebal lemak bawah kulit

kategori tinggi (untuk sisiwi >30% dan siswa >25%).

Hubungan antara Frekuensi Konsumsi *Fast food* dan Tebal Lemak Bawah Kulit Siswi SMA N 6 Yogyakarta

Tabel 4. Distribusi Tebal Lemak Bawah Kulit Subjek Penelitian Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Tebal Lemak Bawah Kulit						Jumlah		p = 0,93
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	N	%	n	%	
Jarang	2	10	11	55	7	35	20	100	
Sering	1	4,2	14	58,3	9	37,5	24	100	
Total	3	6,8	25	56,8	16	36,4	44	100	

Kebiasaan makan yang buruk pada remaja akan meningkatkan resiko terjadinya penumpukan lemak. Kebiasaan tersebut meliputi frekuensi makan, kebiasaan makan camilan atau jajanan. Kebiasaan makan pada remaja dipengaruhi oleh keadaan emosional, lingkungan, ketersediaan snack dan *fast food*. Khomsan (2003), menyebutkan bahwa *Fast food* merupakan kultur remaja yang tinggal didaerah perkotaan dan *fast food* di Indonesia dpat berpengaruh terhadap kebiasaan makan remaja. Restoran *fast food* biasa digunakan remaja dengan ekonomi menengah ketas untuk bersantai.

Subjek penelitian yang memiliki tingkat konsumsi *fast food* jarang maupun sering sama-sama paling banyak subjek penelitian yang memiliki tebal lemak kategori sedang. Subjek penelitian yang jarang mengkonsumsi *fast food* seluruhnya berjumlah 20 siswi, lebih dari setengahnya (55%) memiliki tebal lemak bawah kulit kategori sedang. Subjek penelitian yang sering

mengkonsumsi *fast food* seluruhnya berjumlah 24 orang yang lebih dari setengahnya (58,3%) memiliki tebal lemak bawah kulit sedang. Tidak terdapat perbedaan tebal lemak bawah kulit subjek penelitian yang mempunyai frekuensi konsumsi *fast food* jarang dan sering, keduanya paling banyak mempunyai tebal lemak bawah kulit kategori sedang.

Data *fast food* yang dihasilkan memiliki distribusi yang tidak normal ($p=0,0001$, $p<0,05$) sehingga uji statistik yang digunakan adalah *Rank Spearman*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,93$, ($p>0,05$) sehingga didapat kesimpulan tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan tebal lemak bawah kulit.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Heriyanto (2012), dengan hasil tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan persen lemak tubuh remaja perempuan (nilai $p=0,769$). Penelitian Heriyanto (2012), menggunakan metode BIA

(*Bioelectrical Impedance Analysis*) untuk menentukan persen lemak tubuh.

Poti (2014), menyebutkan bawah masa remaja merupakan salah satu hal yang berhubungan dengan konsumsi *fast food* yang tinggi. Konsumsi *fast food* yang tinggi juga disebabkan oleh hasil diet yang buruk. Beberapa penelitian yang menghubungkan asupan *fast food* dan obesitas maupun komposisi tubuh jarang mempertimbangkan heterogenitas antara konsumen *fast food* dan non konsumen *fast food*.

Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan tebal lemak bawah kulit pada penelitian ini dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi *fast food* yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu menurut Poti (2014), kebiasaan dalam mengkonsumsi *fast food* dapat dipengaruhi oleh akses ke sumber makanan, harga *fast food* dalam hal ini berkaitan dengan uang saku, pengetahuan remaja tentang *fast food*, ketersediaan makan dirumah. Surya (2013), menyebutkan bahwa uang saku merupakan faktor paling berpengaruh dalam konsumsi *fast food*, semakin tinggi uang saku yang dimiliki oleh remaja maka semakin tinggi untuk pergi ke restoran *fast food*, sehingga

semakin sering mengkonsumsi *fast food*.

Penelitian ini meneliti frekuensi konsumsi *fast food* modern dan lokal. Jenis *fast food* menurut Fong (1995), yaitu seperti *burger*, *french fries*, *chicken*, *pizza*, dan lain sebagainya. Hasil penelitian menunjukkan *fast food* yang lebih sering dikonsumsi subjek penelitian adalah mie instan, sebagian besar subjek penelitian (79,5%) mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi minimal 1x/bulan sampai dengan 24x/bulan (6x/minggu). *Fast food* lokal yang sering dikonsumsi oleh subjek penelitian meliputi mie ayam, batagor, bakso, siomay dan cilok.

Sebagian besar subjek penelitian (75%) konsumsi *fast food* di restoran KFC, hal tersebut berkaitan dengan letak sekolah yang berada di belakang restoran KFC. *Fast food* yang dikonsumsi oleh subjek penelitian di restoran KFC meliputi *kentucky fried*, spageti, sup krim, dan 45,45% konsumsi makanan yang belum dicantumkan dalam kuesioner FFQ seperti snack attack, burger, krusher, float dan oriental bento. Restoran kedua yang sering digunakan subjek penelitian (54,4%) untuk membeli *fast food* yaitu jogja *chicken*, olive maupun popeye yang ketiga restoran tersebut sama-sama menyediakan menu paket ayam.

Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Tebal Lemak Bawah Kulit Siswi SMA N 6 Yogyakarta

Tabel 5. Distribusi Tebal Lemak Bawah Kulit Subjek Penelitian Berdasarkan Aktivitas Fisik

Berdasarkan Aktivitas Fisik									
Aktivitas Fisik	Tebal Lemak Bawah Kulit						Jumlah		p = 0,193
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	N	%			
Ringan	3	10	16	53,3	11	36,7	30	100	
Sedang	0	0	9	64,3	5	35,7	14	100	
Total	3	6.8	25	56.8	16	36.4	44	100	

Subjek penelitian yang memiliki aktivitas fisik ringan seluruhnya berjumlah 30 orang, lebih dari setengah (53,3%) memiliki tebal lemak bawah kulit kategori sedang. Subjek penelitian yang memiliki aktivitas fisik sedang seluruhnya berjumlah 14 orang, lebih dari setengahnya (64,3%) memiliki tebal lemak bawah kulit sedang. Lemak tubuh subjek penelitian yang memiliki tingkat aktivitas ringan maupun sedang, keduanya lebih banyak yang masuk tebal lemak kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan tebal lemak bawah kulit pada subjek penelitian yang mempunyai aktivitas ringan dan sedang.

Data aktivitas fisik yang dihasilkan memiliki distribusi yang normal ($p=0,245$, $p>0,05$) sehingga uji statistik yang digunakan adalah *Pearson Product Moment*. Hasil uji hubungan antara aktivitas fisik dengan tebal lemak bawah kulit menunjukkan nilai $p=0,193$, nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga didapat kesimpulan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan tebal lemak bawah kulit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

Dalilah (2009), dengan hasil penelitian tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tebal lemak bawah kulit remaja di Yogyakarta ($p=0,179$). Pengukuran aktivitas fisik pada penelitian Dalilah menggunakan metode IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Penelitian Dalilah lebih lanjut menyebutkan lebih dari setengah jumlah subjek penelitian melakukan aktivitas fisik sedang dengan frekuensi yang tidak tetap.

Abbot (2004), menyebutkan bahwa analisis tentang pengaruh jenis aktivitas fisik terhadap kegemukan dan penimbunan lemak sangat tergantung pada metode pengukuran aktivitas fisik yang digunakan. Abbot (2004), lebih lanjut menyebutkan hubungan lemak tubuh dan aktivitas fisik pada setiap penelitian sangat tergantung pada cara mengukur aktivitas fisik. Abbott (2004), melakukan penelitian dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan komposisi tubuh termasuk lemak tubuh. Penelitian tersebut menggunakan metode PAL untuk mengukur aktivitas fisiknya, sedangkan pada penelitian ini

menggunakan pengukuran berdasarkan kelipatan metabolik.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap jumlah lemak seseorang (Waspadji, 2003). Aktivitas fisik mempengaruhi sepertiga pengeluaran energi seseorang dengan berat badan normal, tetapi orang yang memiliki kelebihan berat badan, aktivitas fisik memiliki peran penting (Cahyono, 2008).

Aktivitas yang banyak dilakukan di dalam rumah, seperti bermain *games* komputer, menonton televisi, duduk dibandingkan dengan di luar rumah seperti berjalan, bersepeda, naik-turun tangga menurunkan pengeluaran energi sehingga masukan energi lebih banyak dibandingkan keluaran energi dan tubuh cenderung untuk menyimpan energi dalam bentuk lemak (Syarif, 2006).

Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan tebal lemak bawah kulit pada penelitian ini dikarenakan selain aktivitas fisik, lemak dalam tubuh juga dipengaruhi beberapa faktor seperti postur tubuh (Indeks Massa Tubuh/IMT), usia, jenis kelamin, keturunan, asupan makan (kebiasaan makan) dan (Amelia, 2009). Pengukuran aktivitas fisik juga hanya dilakukan dalam waktu 3x24 jam, hal tersebut belum mewakili kebiasaan aktivitas fisik responden.

Penerapan Konsumsi Makan dan Aktivitas Fisik Menurut Islam

Sebanyak 54,5% subjek penelitian belum bisa menerapkan ajaran islam tentang menjauhi sikap berlebihan dan rakus dalam konsumsi makan. Hal tersebut diketahui dari data frekuensi konsumsi *fast food*, yaitu sebanyak 54,4% subjek penelitian masih konsumsi *fast food* secara berlebihan (sering). Islam telah mengatur hal konsumsi makan supaya menjauhi sikap berlebihan dan rakus sesuai dengan firman Allah dalam surat al-A'raf ayat 31 yang artinya "*Makan dan minumlah, tapi janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan*". Ayat tersebut melarang berlebih-lebihan dalam hal konsumsi makan karena dapat menimbulkan efek yang tidak sehat bagi tubuh (Anonim, 2011).

Sebanyak 68,2% subjek penelitian juga belum menerapkan olahraga anjuran Rasulullah agar berolah raga dan beraktivitas fisik seperti pada hadist yang diriwayatkan dari Salman bin Al Akhwa:" Rasulullah SAW berjalan melewati sekelompok lelaki yang sedang berlomba memanah, lalu Rasulullah bersabda," *Memanahlah kalian wahai bani Ismail karena ayah kalian adalah para pemanah, memanahlah sedangkan saya berada pada pihak bani fulan.*" Salman melanjutkan," salah satu kelompok memegang panah ditangannya (tidak mau berlomba) Rasulullah lantas bertanya," *Mengapa kalian tidak*

mau memanah ?” Mereka menjawab,” Bagaimana kami akan memanah sedangkan engkau berada di pihak mereka?” Rasulullah menjawab,” Memanahlah karena aku ada dipihak kalian semua.”

Aktivitas fisik dan olahraga akan menimbulkan semangat, energi serta fisik yang kuat dan juga memperbaiki metabolisme tubuh sehingga badan akan selalu prima dan terhindar dari berbagai penyakit (Anonim, 2009).

Keterbatasan

1. Peneliti hanya menggunakan record aktivitas fisik 3x24 jam,hal tersebut belum dapat mewakili kebiasaan aktivitas fisik subjek penelitian.
2. Peneliti hanya mengukur frekuensi konsumsi *fast food* dan tidak mengukur asupan konsumsi *fast food*.

KESIMPULAN

1. Subjek penelitian yang memiliki tingkat frekuensi konsumsi *fast food* jarang berjumlah 45,5% dan yang sering sebesar 54,5%.
2. Subjek penelitian yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebesar 68,2%, dan yang sedang sebesar 31,8%.
3. Subjek penelitian yang memiliki tebal lemak bawah kulit rendah sebesar 6,8%, sedang sebesar 56,8% dan yang tinggi 36,4%
4. Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan tebal lemak bawah kulit siswi SMA N 6 Yogyakarta ($p=0,93$).
5. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tebal lemak bawah kulit siswi SMA N 6 Yogyakarta ($p=1,93$).

6. Sebanyak 54,5% responden belum menerapkan nilai islam sesuai surat al-A'raf ayat 31 untuk tidak makan berlebihan. Sebanyak 68,2% belum melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang cukup sesuai anjuran Islam.

SARAN

- a. Bagi Pihak Sekolah
Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk memberikan informasi kepada siswa tentang pengaruh *fast food*, aktifitas fisik dan tebal lemak tubuh terhadap kesehatan.
- b. Bagi Peneliti
Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai rujukan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang aktivitas fisik dan tebal lemak bawah kulit dengan menggunakan metode PAL untuk pengukuran aktivitas fisik dan rentang waktu pengambilan data minimal 4-7x24 jam agar dapat menggambarkan kebiasaan aktivitas fisik subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, RA., Davies, PSW. 2004. *Habitual Physical Activity and Physical Aactivity Intensity: Their Relation to Body Composition in 5.0-10.5-y-Old Children*. Diakses: 01 Maret 2015. www.nature.com/ejcn/journal
- Adityawarman. 2007. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Komposisi Tubuh Pada*

Remaja. Diakses: 18 Maret 2015. eprints.undip.ac.id

2009. Diakses: 17 Maret 2015. lib.ui.ac.id (Skripsi).

- Anonim.2009. *Kajian Analisis Olahraga Itu Sunnah*. Diakses:05 Maret 2015 <http://tanbihun.com/kajian/analisis/olah-raga-itu-sunnah/> 2009
- Anonim.2011. *Pola Makan Rasulullah*. Diakses: 05 Maret 2015. <http://www.thibbun.com/thibbun-nabawi/pola-makan-rasulullah.html> 2011
- Arisman, MB. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Cahyono, J.B.S. 2008. *Gaya Hidup Dan Penyakit Modern*. Kanisius. Yogyakarta
- Dalilah, U. 2009. *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas fisik dengan Status Gizi Pelajar SMA Muhammadiyah I Yogyakarta*. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta. (Skripsi).
- French, SA., et al. 2000. *Fast Food Restaurant Use Among Women in the Pound of Prevention Study, Dietary, Behavioral and Demographic Correlates*. J Obes Relat Metab Disord, 24:1252-1259
- Gibson, R. 2005. *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Heriyanto, MH. 2012. *Hubungan Asupan Gizi dan Faktor Lain dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009*. Diakses: 17 Maret 2015. lib.ui.ac.id (Skripsi).
- Hidayati, N.S., Irawan, R., Hidayat, B. 2006. *Obesitas pada Anak*. Tersedia di: <http://www.pediatrik.com/>. Diakses tanggal 26 Mei 2014.
- Khomsan, A. 2003. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Kristianti, N. 2009. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621, VOL. 2, NO. 1, JUNI 2009 Hal 39-47
- Mulyasari. 2007. *Ubungan Besar Uang Saku Dan Frekuensi Konsumsi Western Fast Food Dengan Status Gizi Siswa Studi Kasus Di Kelas X.13 SMAN 3 Kota Semarang*. Diakses: 18 Maret 2015. eprints.undip.ac.id
- Murray,RK., Granner, DK., Mayer, PA., Rodwell, VW. 1999. Dialihbahasakan oleh Andry Hartono; editor bahasa Indonesia, Alexnader H. *Biokimia Harper*. Edisi ke-24. EGC. Jakarta
- Nooyens, ACJ., et al. 2007. *Adolescent skinfold thickness is a better predictor of high body fatness in adults than is body mass index: the Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study*. Diakses: 23 Februari 2015. ajcn.nutrition.org

- Oktaviani D.W., dkk. 2012 .
Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012).
 Jurnal Kesehatan Masyarakat. UNDIP Volume 1, Nomor 2, Tahun 2012, Halaman 542 – 553
- Poti, JM., Duffey, K J., and Popkin, B.M. 2014. *The Association Of Fast Food Consumption With Poor Dietary Outcomes And Obesity Among Children: Is It The Fast Food Or The Remainder Of The Diet?*.
 Diakses: 23 Februari 2015. ajcn.nutrition.org
- Riset Kesehatan Dasar Riskesdas. 2013. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Setiawan, A. 2010. *Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas fisik dengan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa SMA N 11 Yogyakarta*. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta. (Skripsi).
- Surya, AP. 2013. *Faktor Dominan dalam Menentukan Frekuensi Konsumsi Fast Food Modern Pada Siswa-Siswi SMA Negeri Kecamatan Tangerang Kota, Kota Tangerang*.
 Diakses : 17 Maret 2015. lib.ui.ac.id (Jurnal)
- Syarif. 2006. *Obesitas pada anak dan permasalahannya*. FKUI. Jakarta.
- Waspadji, S. 2003. *Pengkajian Status Gizi Studi Epidemiologi*. FKUI. Jakarta
- Wirakusumah. 2001. *Konsumsi karbohidrat, lemak, dan protein pada mahasiswa gizi lebih*. Depkes. Jakarta.